



个人养老金来了！这些问题你要晓得

12月13日,财政部公告,自2024年1月1日起,在全国范围实施个人养老金递延纳税优惠政策。在缴费环节,个人向个人养老金资金账户的缴费,按照12000元/年的限额标准,在综合所得或经营所得中据实扣除;在投资环节,对计入个人养老金资金账户的投资收益暂不征收个人所得税;在领取环节,个人领取的个人养老金不并入综合所得,单独按照3%的税率计算缴纳个人所得税,其缴纳的税款计入“工资、薪金所得”项目。

个人月收入不超过8000元的人群不划算

值得注意的是,参加人每年缴纳个人养老金额度上限为12000元,参加人每年缴费不得超过该缴费额度上限。在未来提取个人养老金的时候需要支付3%的税款。这对于部分人群购买个人养老金划算,而部分人群不划算。

根据个人个人所得税税率,只有个人月收入超过8000元的群体,超出部分税率才高于3%,这意味着税前月收入不超过8000元的群体,在购买个人养老金时享受不到免税优惠,换言之,月收入较高的人群购

买个人养老金更占优势。目前个人养老金正在推行试点中,获得税收优惠的人群范围仍旧较小,未来推行过程中可能还会有进一步的调整。

个人养老金制度缴费方式是什么样的?

参加人可以选择按月、分次或者一次性领取个人养老金。参加人提出变更领取方式,商业银行应当受理。缴费额度按自然年度累计,次年重新计算。

开通账户后需要缴纳多少费用?

开户后参加人每年缴纳个人养老金额度上限为12000元,参加人每年缴费不得超过该缴费额度上限。

怎么参加个人养老金?

参加个人养老金,需要开通3个账户:个人养老金账户、个人养老金资金账户和个人养老金交易账户。个人养老金账户可通过国家社会保险公共服务平台、全国人力资源和社会保障政务服务平台、电子社保卡、掌上12333APP等全国统一线上服务入口或者商业银行渠道,在信息平台开立个人养老金账户。

个人养老金资金账户可以选择符合规定的商业银行开立或指定本人唯一的个人养老金资金账户。账户开通后可以选择去个人养老金销售机构开立个人养老金交易账户,用个人养老金资金账户缴纳的费用进行投资了。

个人养老金和社保主要有三点不同:

资金来源不同。社保是个人和单位或政府机构共同缴纳,个人养老金完全是由个人缴纳。资金流向不同。社保账户资金是由国家统筹分配,个人养老金完全是由自己管理。强制性不同。社保是必须要缴纳的,具有强制性。个人养老金是自愿参加,具有自主选择性。

哪些人能参加个人养老金?

目前,在中国境内参加城镇职工基本养老保险或者城乡居民基本养老保险的劳动者,可以参加个人养老金制度。通俗地讲,只要缴纳社保的都可以参加个人养老金,不受地域、户籍因素影响。已领取社保待遇的退休人员不能参加。

(据金融界)

涉案金额超30亿元 李建平被执行死刑

12月17日,内蒙古自治区兴安盟中级人民法院依法对李建平执行了死刑。

内蒙古自治区兴安盟中级人民法院以贪污罪、受贿罪、挪用公款罪和纵容黑社会性质组织罪,判处李建平死刑,剥夺政治权利终身,并处没收个人全部财产。李建平上诉后,内蒙古自治区高级人民法院经开庭审理,于2024年8月22日裁定驳回上诉,维持原判,并依法报请最高人民法院核准。

公开简历显示,李建平1996年3月起开始担任呼和浩特市节水办主任,从此进入水务系统。到2004年时,其已经成为呼和浩特市水务局党委书记、局长,春华水务公司董事长。2011年3月,李建平离开任职15年的水务系统,任呼和浩特市经济技术开发区党工委书记,直至落马。

李建平仅在2016年至2018年,利用担任内蒙古自治区呼和浩特经济技术开发区党工委书记的职务便利,便伙同他人侵吞国有资产14.37亿余元,平均算下来,其几乎每天都要侵吞近200万元。

兴安盟中级人民法院收到最高人民法院的刑事裁定书和执行死刑命令后,依法对罪犯李建平宣判并执行死刑。临刑前,李建平与其近亲属进行了会见。

(据央视广闻)

三防部队司令遇袭身亡 俄称将对乌军政最高层进行报复

当地时间12月17日,俄罗斯联邦安全会议副主席梅德韦杰夫表示,针对基里洛夫中将的恐怖袭击行为,将不可避免的招致对乌克兰军政最高层的报复行动。

17日,俄罗斯首都莫斯科梁赞大街上的一栋居民楼发生爆炸,造成2人死亡。随后,俄罗斯联邦侦查委员会发布消息称,俄罗斯武装力量辐射、化学和生物防护部队司令基里洛夫在莫斯科梁赞大街爆炸事件中遇难。

目前俄联邦侦查委员会已将此次爆炸事件定性为恐怖袭击。

(据央视新闻)



有一种头痛是脖子惹的祸

在大家的印象里,头痛自然与头部有关。其实,还有一个导致头痛的罪魁祸首——颈椎。这种头痛被称为颈源性头痛,它常被忽略,危害却不小小觑。

◎颈源性头痛是如何发生的

头部的神经、血管大都来自颈部。血管、神经向上行走到达头部,途中要经过很多骨格缝隙和肌肉间隙。如果颈部的肌肉或骨骼发生病变,如颈椎退行性病变、颈椎关节功能紊乱、颈部肌肉劳损、外伤等,经过颈部的神经、血管就会受到影响,发生异常变化,进而导致头痛。当经常头痛的患者,发现自己的颈部僵硬,主动和被动活动受限,并伴有同侧肩部及上肢疼痛时,要警惕是否患上了颈源性头痛。

颈源性头痛是以慢性、单侧头部疼痛为主要表现的综合征,多发生于颈枕部,随之扩散至病变侧的额、颞及眶部,以颞部多见,也有部分患者无明显颈部不适,直接表现为头痛。头痛呈钝性、胀痛或牵拉样痛,无搏动性。此外,颈部活动、不良颈部姿势等可诱发头痛,休息后能缓解。

颈源性头痛的特点是间歇性发作,每次持续数小时至数天,后期可持续发作。其他伴随症状有恶心、头晕、耳鸣等。

◎下列原因会加重头痛

头部受凉 颈部有丰富的血管和神经,它们对周围环境的变化特别敏感,颈部的血管、交感神经受到刺激后,可能会引起局部的肌肉痉挛、缺血、无菌性炎症,刺激颈椎的神经并引起相应的症状。

坐姿不当 很多人需要整天面对电脑或伏案工作,颈椎长期处于一个固定的姿势,很容易引起颈部肌肉的慢性劳损,加快颈椎的退行性改变,引起颈源性头痛。

睡姿不当 人的一生有近三分之一的时间在睡觉,枕头高低不合适、睡姿不良也是引起颈椎病以及颈源性头痛的重要因素。

外伤和劳损 突然受到外伤或长期的慢性劳损,可能导致颈椎结构改变,进而引发头痛。

情绪原因 过度的脑力劳动和长期精神紧张也是颈源性头痛发作的常见诱因。

◎如何治疗看这里

对于颈源性头痛,疼痛科医生会根据患者的症

状和病程选择药物、物理、微创介入手术等多种治疗手段,解决患者的问题。

药物治疗包括非甾体抗炎药、肌肉松弛类药物、抗抑郁药物等,患者需要在专业医师的指导下使用。

物理治疗包括使用红外线、冲击波、超声波等理疗方法对颈部肌肉进行松解,再配合特定训练疗法(颈椎关节、肩胛关节或上肢关节与动态的伸展与训练)以及低负荷耐力运动治疗等,可有效缓解症状。

超声引导神经阻滞是在超声引导下,精确调节与疼痛相关的神经,可用很少的药量达到止痛效果。根据阻滞神经的不同,超声引导神经阻滞可分为颈神经根阻滞、星状神经节阻滞、硬膜外阻滞、第三枕神经阻滞及枕大神经阻滞等。

其他的微创介入治疗还包括射频、臭氧、胶原酶、低温等离子等治疗技术,可以对颈部神经进行选择性地消融及松解,改善与颅内三叉神经的交互影响,对长期慢性头痛合并颈椎间盘突出、颈椎间盘突出、颈椎曲度异常的患者疗效较好。

◎预防及功能锻炼

1. 保持良好的睡眠体位和学习工作姿势。 人每天有6~9小时是在睡眠中度过的,因此,选择合适的枕头,对于预防颈椎和颈部肌肉劳损性疾病具有重要意义。日常工作学习中,要经常变换姿势,避免同一姿势持续时间过长,争取每天做工间操。

2. 自我保护和预防头部外伤。 在开车、乘车时,使用安全带可减少头颈部创伤的发生,避免急刹车等情况损伤头颈部。

3. 及时治疗头颈部急性损伤。 在急性损伤期,应注意保持卧床休息,采用颈托等用具进行颈部制动保护,尽量使受伤的颈椎和肌肉创伤反应降至最低程度。

4. 进行功能锻炼,即颈椎各方向静态对抗训练。 用手从左边顶住头部,手向右推的时候,脖子向左顶住,维持脖子的直立,进行静态对抗,脖子不需要扭转或者倾斜。前后左右四个方向都需要进行这样的静态对抗训练。

大家要记住,当你的头痛和脖子问题联手来袭时,不要惊慌,及时就医并采取适当措施,可以让颈源性头痛得到明显改善。

(本报综合)

冬吃羊肉,如何搭配? 有何禁忌?

◎如何健康吃羊肉

羊肉性温,适合体质虚寒的人在秋冬季食用。但体质偏热的人,吃了羊肉就会“上火”,脸上起痤疮,嗓子肿痛,流鼻血。这时就不能再在羊肉里面加辛温热性的调料,而是应该搭配一些凉性或甘平性的蔬菜。比如,大家可以用绿豆芽替代葱白炒羊肉,或者用西葫芦炖羊肉,以平衡羊肉的温燥。凉性蔬菜有冬瓜、丝瓜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、茭白、笋等。吃羊肉时也可以搭配豆腐,不仅能补充多种微量元素,还能起到清热泻火、除烦止渴的作用。

尽管羊肉相对好消化,但是过量食用会导致积食,对健康不利,因此大家要注意适量食用。在吃涮羊肉时可以考虑点盘大白菜或者白萝卜片,搭配着吃,以减轻油腻。另外,涮羊肉时,羊肉要新鲜,切片要薄,等肉熟透再吃,注意不混用接触生、熟羊肉的餐具。

◎羊肉搭配禁忌

不宜与醋同食:羊肉大热,醋性温,与酒性相近,两物同煮,易生火动血。

不宜与茶同食:吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,容易使肠胃的蠕动减弱。

不宜与南瓜、板栗同食:羊肉与南瓜、板栗都是温热食物,如果放在一起食用,极易“上火”。

不宜与西瓜同食:一起食用不仅会减弱羊肉的温补作用,且有碍脾胃健康,可能引发腹泻。

(据《老年生活报》)

“中国天眼”8周岁了



今年是“中国天眼”建成运行8周年。截至目前,“中国天眼”已帮助美国、荷兰、澳大利亚等15个国家的研究团队开展观测900余小时,涉及科学目标漂移扫描巡天、中性氢星系巡天、银河系偏振巡天、脉冲星测时、快速射电暴观测等多个领域。

环控制系统,实现了反射面的数字孪生,使“中国天眼”能够全天候运行工作。

图为9月25日拍摄的“中国天眼”全景(无人机照片,维护保养期间拍摄)。

(据新华社)

朔尔茨未能通过议会信任投票

一觉醒来,德国政府垮了?

德国国会12月16日罕见举行了一次信任投票,对当前的朔尔茨政府,394名议员投下反对票,207票赞成,116人弃权。

信任投票未能通过,朔尔茨政府到此为止。接下来,就是总统解散国会,明年2月23日重新大选。这也是德国20年来第一次提前大选。

朔尔茨未通过议会信任投票,德国将提前举行大选

当地时间16日下午,德国联邦议院针对总理朔尔茨的信任投票动议进行讨论并投票。

联邦议会信任投票于当天16时左右结束,717名议员参与投票,其中207人投下赞成票,表达了对朔尔茨的信任,394名议员投下反对票,116名议员弃权。这意味着朔尔茨没能获得联邦议院半数以上议员的支持,他将建议总统施泰因迈尔解散议院,并将原定于明年9月28日举行的大选提前至2月23日举行。在新一任政府就职前他将履行总理职责,德国议院也不会完全停摆,仍将继续履行既有的立法流程。

根据德国《基本法》规定,总统下令解散议院60天内必须举行议院选举。据推测,施泰因迈尔宣布解散议院的时间是12月27日。

是什么迫使朔尔茨提出信任投票?

2021年秋季,德国联邦议院选举后,社民党、自由民主党、绿党组成执政联盟。三个政党从一开始便在

经济和财政方面理念不合。近期,面对德国经济衰退和未来巨额财政缺口,三党的长期矛盾最终爆发,导致联盟破裂。自民党退出执政联盟,朔尔茨政府成为“少数政府”,支持率也不断走低。

北京外国语大学区域与全球治理研究院教授 崔洪建:从民意支持率看,联合执政的三党支持率不断走低,在野的基民盟和德国选择党支持率不断上升。总理朔尔茨从自身党派利益出发,认为提前举行不信任投票,可能有助于社民党挽回民意支持,为下一届参与联合政府做准备。

德国政府此后何去何从

德国经济2024年虽有一些积极信号,但难言复苏。德国基尔世界经济研究所预测,2024年德国经济将萎缩0.2%,失业率可能上升至6.3%;2025年德国经济可能陷入停滞,国内生产总值(GDP)增长预期为零。

专家指出,在这样的背景下,德国各党派矛盾加大,即便明年2月德国重新举行联邦议会选举,新政府也未必能很快产生。

北京外国语大学区域与全球治理研究院教授 崔洪建:近些年来,德国在多方面出现很多问题。经济上增长乏力,2024年可能连续第二年陷入衰退,受自身产业升级和外部地缘政治变化影响,成本升高、转型难度增大、对外市场依赖的负面因素增多。政治上,政党碎片化和政治极化现象加剧了经济和社会问题。

(据央视新闻)

“冬至”节气即将到来,意味着将进入一年之中最寒冷的时段。民谚素有“三九补一冬,来年无病痛;今年冬令补,明年可打虎”之说。在此,介绍适宜冬至进补的主食、菜品、汤品各一款。

主食:茴香猪肉馅饺子

配料:猪肉馅500克,茴香苗1把,生抽、十三香、盐、葱姜花椒水、白胡椒适量,饺子皮。

功效:温中理气、散寒健胃、补血健脑。
做法:茴香苗洗净控水后剁成碎末,撒入适量食用盐混合搅匀,让茴香苗杀出汤水,腌制10~15分钟,就可以上手把水分擦干,放置到盘中备用;猪肉末中加入生抽、葱姜花椒水、盐、十三香、少量白胡椒粉,顺时针方向搅匀上劲;将茴香碎和猪肉沫混合拌匀,淋入少许热油给馅料锁住水分,最后将馅料裹成饺子。

菜品:木耳炒鸡蛋

配料:木耳100克,鸡蛋2个,青椒30克,红椒45克,小葱1根,油、盐、生姜、大蒜、料酒适量。

功效:益气强身、滋阴养胃。
做法:木耳泡发好,去蒂切小块,青红椒改刀切块,小葱切末,姜蒜切小片待用;鸡蛋加适量清水、料酒用筷子搅拌均匀成蛋液;热锅倒适量油,倒进鸡蛋液摊熟装碗内;锅底油下葱姜蒜炒出香味,倒进木耳翻炒后加入青红椒继续翻炒至断生,加适量盐;最后倒进炒好的鸡蛋,翻炒几下便可出锅。

汤品:鲫鱼汤

配料:鲫鱼1条,豆腐1盒,姜3片,葱3段,油、盐、胡椒、料酒、鸡精适量。

功效:润燥滋补、健脾养胃。
做法:鲫鱼处理后洗净,用盐和料酒稍腌待用;豆腐切成1厘米厚的块;锅烧热,放入少量油,将鲫鱼放入,煎至两面呈金黄色;加入葱姜,加入足够开水(5碗左右),加盖,烧开后转小火,煲40分钟;加入豆腐,再煮5分钟左右,加盐、胡椒、鸡精调味即可。

(据《家庭医生报》)

两种水果煮着吃 更能滋阴润肺

冬天吃生冷的食物很容易刺激肠胃,比如有些人人生吃水果就容易出现腹痛、恶心、呕吐等症状。尤其是脾胃虚寒者,冬季吃水果不妨煮熟,更有益于肠胃健康。梨、柚子都是冬季常食的水果,下面介绍它们的煮法和功效。

◎梨

做法:取梨切成片,煎煮,取汁液,小火熬至浓稠,加入适量蜂蜜,混匀并煮沸,待凉即成。每次服1~2匙,温开水冲服。或切下梨盖,去核,放入川贝粉1克,再覆上梨盖,放入炖盅隔水蒸熟,把蒸出来的汤喝下,并把梨吃掉即可。

功效:冬春季节,呼吸道疾病高发,咳嗽的人不少。生津养寒,煮后的梨可稍减寒性,不伤脾胃,更适合老年人、小孩食用。

◎柚子

做法:鲜柚子留皮,加适量的银耳、蜂蜜和清水,炖后一起食用。

功效:此汤有理气化痰、润肺清肠的功效。冬季吃多了高热量食物或煎炸辛辣食物容易上火,吃柚子还可以降火、抑制口腔溃疡。

值得注意的是,不是所有的水果都适合煮着吃。比如猕猴桃、草莓之类富含维生索C的水果,加热后营养和口感都会下降;橘子、香蕉等热性的水果也不适合煮着吃。

(据《中国中医药报》)